

Informacija visiems pacientams, sergantiems retomis kepenų ligomis (vaikams ir jų tėvams)

Koronavirusas dominuoja ne tik žiniasklaidoje. Daugeliui Jūsų, sergančių kepenų ligomis, koronavirusas gali sukelti nerimą. Todėl norėčiau pateikti tam tikrą informaciją ir rekomendacijas ateinančioms savaitėms ir mėnesiams.

Rašau Jums ne tik kaip Europos Referencijos Retų Kepenų Ligų tinklo („ERN RARE LIVER“) koordinatorium, bet ir kaip kepenų ligų bei infekcinių ligų specialistas. Mokslo bendruomenė kol kas žino labai mažai apie šią ligą; ko galima tikėtis iš šio naujo viruso ir jo sukeltos ligos? Nepaisant to, mes dabar jau turime patirties ir galime teikti patarimus.

Visų pirma ir svarbiausia:

Toliau vartokite kepenų ligai gydyti skiriamus imunitetą slopinančius vaistus nekeisdami vaisto dozės!

Būdamas pacientu, sergančiu kepenų liga, nesumažinkite vartojamų vaistų, skirtų kepenų ligai gydyti, kiekio ir nekeiskite jų dozės. Dabar daug pavojingiau sumažinti vartojamus vaistus nei tęsti tą patį gydymą nepakeistą. Vaitų vartojimo pakeitimas gali sąlygoti autoimuninės kepenų ligos paūmėjimą arba persodintų kepenų atmetimą, kas labiau pavojinga Jums!

Taip, yra tam tikri pavojai. Tačiau gydantis pavojus yra daug mažesnis, nei būtų galima manyti žiūrint naujienas žiniasklaidoje. Kodėl aš galiu taip sakyti? Mes turime duomenų iš Kinijos, Italijos bei kitų šalių. Šios žinios mums leidžia Jus nuraminti ir padrąsinti. Turimi duomenys rodo, kad:

- **Mirštamumas populiacijoje ištis yra daug mažesnis nei pranešama, nes yra kur kas daugiau nenustatytų Koronaviruso atvejų, nei nurodo oficialūs skaičiai;**
- **Rizika, kad infekuoti vaikai ir jauni suaugusieji susirgs sunkia liga, iš tiesų yra labai maža;**
- **Neatrodo, kad rizika pacientams, kuriems taikoma imunosupresija ir yra persodintos kepenys, yra padidėjusi.**

Kam iš tikrųjų pavojingas šis naujas virusas?

- Vyresnio amžiaus žmonėms, ypač pagyvenusiems vyrams;
- Pacientams, sergantiems lėtinėmis kvėpavimo sistemos ligomis (pavyzdžiui, astma);
- Sergantiems cukriniu diabetu.

Jei priklausote vienai iš šių rizikos grupių ir (arba) esate pagyvenę (vyresni nei 70 metų), tuomet turėtumėte būti ypač atsargūs: griežtai vengti kontakto su visais, kurie turi kvėpavimo takų infekcijos simptomų, turėtumėte sumažinti tiesioginį socialinį kontaktą, venkti tiesioginio fizinio kontakto, plauti rankas po to, kai buvote viešose vietose ir liėtėte daiktus, kuriuos kiti prieš jus liėtė. Ir, žinoma, prašome sekti Jūsų šalies ir regiono taisykles bei rekomendacijas, nes jos gali skirtis, priklausomai nuo vietos epidemiologinės situacijos, kuri kartais keičiasi gana greitai.

Ką mes žinome?

Šis naujas virusas, vadinamas SARS-CoV2, yra SARS viruso variantas. Jis nėra visiškai naujas. Kiti Koronavirusai buvo aplink mus daugelį metų, dažniausiai sukeldavo lengvos eigos kvėpavimo takų infekcijas. Kodėl dabar taip nerimaujama dėl šio naujojo viruso? Yra dvi pagrindinės priežastys:

- Mes labai mažai žinome apie šį naują virusą;

- Visuomenėje nėra imuniteto šiam virusui, nes jis yra naujas.

Būtent pastarasis punktas paaiškina, kodėl virusas gali plisti visame pasaulyje ir kodėl sunku sulėtinti jo plitimą. Dauguma ekspertų dabar sutinka, kad jei mums pavyks sulėtinti jo plitimą, jis vis tiek išliks visuomenėje ir gali vėl ir vėl sugrįžti. Mes galime klysti. Todėl mes visi, jūs visi, turime žinoti, kaip elgtis šioje naujoje situacijoje.

Kaip galite apsisaugoti?

Iš tikrųjų dabar žymiai pavojingiau sumažinti savo vartojamą gydymą, nei jį tęsti nepakeistą. Tai gali sąlygoti autoimuninės kepenų ligos paūmėjimą arba persodintų kepenų atmetimo epizodą. Ne virusas, o kepenų ligos pablogėjimas gali sukelti net mirtį. Taigi prašau tęsti vartojamus vaistus!

Yra dar vienas papildomas punktas: ligos paūmėjimas ar atmetimo epizodas pats savaime yra papildoma rizika sveikatai – todėl venkite to.

Ką dar galite padaryti, kad apsisaugotumėte? Daugelis pacientų klausia, kaip stiprinti jų imuninę sistemą, apie vitaminus, cinką, vaistažoles ir kt. Bijau, kad tai nelabai padės. Tačiau sveikas gyvenimo būdas dabar yra toks pat svarbus, kaip ir kitu metu: pabandykite gauti gryno oro ir šiek tiek mankštintis kiekvieną dieną - net karantinuoti žmonės gali eiti vaikščioti, jiems tiesiog reikia vengti artimo kontakto su kitais. Valgykite reguliariai, kaip įprasta pagal sveikos mitybos rekomendacijas. Stenkitės kuo mažiau galvoti apie virusą. Gyvenkite savo gyvenimą, nepaisant daugybės apribojimų. Daugeliui iš Jūsų šio viruso rizika iš tikrųjų yra labai, labai maža. Daugumai Jūsų dažnai kitas įprastas elgesys yra daug labiau rizikingas.

Pagarbiai,

Ansgar W. Lohse

Europos Referencijos Retų Kepenų Ligų tinklo (ERN RARE LIVER)

Koordinatorius